



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

БЕССОННИЦА

17 18.08.2026



Персональный сбор трав



Способ приготовления



Дозировки и режим приёма



Противопоказания

Подобрала для вас традиционный успокоительный сбор — он поддерживает нервную систему и способствует более спокойному ночному сну при частых пробуждениях.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР (SPECIES SEDATIVAE)

Состав (60 г):

- Корни валерианы лекарственной — 10 г (1 часть)
- Листья мяты перечной — 20 г (2 части)
- Трава вахты трёхлистной — 20 г (2 части)
- Шишки хмеля обыкновенного — 10 г (1 часть)

Способ приготовления:

1. Смешайте травы в указанных пропорциях.

2. Возьмите 6–8 столовых ложек сбора (около 60–80 г) на 1 литр кипятка — это примерно 1,5–2 столовые ложки на стакан (250 мл).
3. Залейте кипящей водой, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Мяту и хмель не кипятите — это эфиромасличные растения, им достаточно заваривания.
4. Процедите. Готовый настой храните в прохладном месте не дольше суток.

В первый курс лучше начать с меньшей концентрации — 4–5 столовых ложек сбора на литр (около 1–1,25 столовой ложки на стакан) — и при хорошей переносимости довести до полной.

Курс приёма:

- По 1/3 стакана 2 раза в день — утром и вечером, вечернюю порцию за 30–40 минут до сна. При хорошей переносимости порцию можно довести до 1/2 стакана.
- Для вашего возраста рекомендую курс не более 3 недель, затем перерыв 10 дней.
- Перед началом приёма сообщите врачу о том, что принимаете травы.

Противопоказания:

- Индивидуальная непереносимость компонентов.
- Склонность к дневной сонливости, подавленное состояние.
- Склонность к запорам.
- Тромбоз, тромбофлебит, повышенная свёртываемость крови — валериана требует осторожности.
- Не принимать одновременно с другими успокаивающими (седативными) средствами.
- При превышении дозы хмеля возможны тошнота, головная боль, чувство усталости.

Источник: Классический успокоительный сбор (*Species sedativae*) описан в «Справочнике по лекарственным растениям» (Соколов С.Я., Замотаев И.П.) и в лекции «Валериана — рецепты» (Родовой Травник).

 **Важно:** Данный рецепт носит информационно-образовательный характер и основан на традиционном опыте применения лекарственных растений. Он не является медицинским назначением, диагнозом или рекомендацией врача. Перед применением проконсультируйтесь с врачом — особенно при хронических

заболеваниях, беременности, приеме лекарств или аллергии на растения. При нежелательных реакциях прекратите прием и обратитесь к специалисту.

Использованные источники:

- Источник 1: Справочник по лекарственным растениям (Соколов С.Я., Замотаев И.П.)
- Источник 2: Лекция «Валериана — рецепты» (Родовой Травник)